**План-конспект урока по адаптивной физической культуре**

**для обучающихся 6 класса**

**Цель:** совершенствовать навыки владения мячом

**Задачи:**

* *Образовательная*:
* овладение техникой ведения мяча, передачи и ловли мяча
* *Развивающая*:
* развивать навык взаимодействия обучающихся,
* развитие координации движений, ловкости
* *Воспитательная*:
* воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.
* *Оздоровительная*:
* способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: баскетбольные мячи среднего размера, скамейка гимнастическая, обручи малые.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/у | Содержание урока | Доз. | Методические рекомендации |
| **Организационный этап -1 мин**    **Мотивационный этап.**  **2 мин**  **Основной этап.**  **30 -35 мин** | Построение. Приветствие. | 1 мин. | “Класс! Равняйсь! Смирно!” |
| Сообщение темы и задач урока. | 2 мин | Урок физкультуры начитается с  загадки, ответ на которую является темой урока:   «Стукнешь о стену,­ а я отскачу.  Бросишь о землю,­ а я подскачу.  Я из ладоней в ладони лечу.  Смирно лежать я совсем не хочу». |
| **Ходьба**: – на носках, руки на пояс, руки вверх; – на пятках, руки вперёд, руки за головой; – на внешней стороне стопы, руки в стороны; – носками вовнутрь, руки за спину.  **Бег**: – приставными шагами правым, левым боком; – спиной вперёд; – “змейкой”.  Переход на ходьбу, восстановление дыхания. |  | «Напра-во! В обход налево шагом – марш!”, «Бегом марш!»  Учитель обращает внимание на средний темп передвижения, соблюдение дистанции в 1 метр, контроль положения тела при ходьбе и беге.  «Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох». |
| **Перестроение** из одной колонны в 2 колонны |  | Учитель регулирует процесс перестроения в колонны, сигнализирует об окончании движения. |
| **Комплекс ОРУ с мячами:** |  |  |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.  2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | 10 раз  10 раз | Учитель встает перед обучающимися, дает образец выполнения действий, под счет, выполняет упражнения вместе с ними.  В процессе выполнения обращает внимание на отдельные моменты:  «Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо».  «Давим на мяч подушечками пальцев». |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая нога в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | 10 раз | «При наклоне смотрим через плечо на пятку» |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | 10 раз | «При поворотах туловища смотрим на мяч». |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | 10 раз | «При наклонах колени не сгибаем». |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой ногой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | 8 раз | «Делая выпады ногой, туловище не наклоняем» |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой ноги коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | 10 раз | «Выполняем мах прямой ногой. Ногу опускаем на пол медленно». |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | 10 раз | «Прыгаем на 2-х ногах, колени слегка согнуты». |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. |  | «При ходьбе на месте спину держим прямо». |
|  | **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**  Стоя, мяч касается груди. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | 1 мин. | Средняя стойка баскетболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямляем ноги. |
| **Закрепление техники броска, ведения мяча на месте, передача мяча 2-я руками от груди:** |  |  |
| 1. Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой. |  | Ладонью по мячу не бьем. |
| 2. Передача мяча 2-я руками от груди на месте. |  | При передаче мяча локти отведены в стороны. |
| 3. Передача мяча с ударом о пол. |  | При броске ноги согнуты, руки направлены вперёд – вниз. Учитель обращает внимание силу удара мяча о пол. |
| 4. Ведение мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди. |  | Учитель обращает внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание.  Передача мяча по сигналу. |
| 5.Бросок мяча вверх, после удара об пол поймать. Два раза ловить двумя руками,   по два раза левой и правой рукой. |  | При броске руки разгибаются в локтевом суставе, мяч отталкиваю, направляя вниз. |
| 6.Бросок мяча вверх, хлопок  за спиной.   Присесть, подбросить мяч вверх, встать и поймать |  | При подбрасывании мяча, обучающиеся следят за траекторий его движения.  При ударе по мячу держать спину ровно. |
| **Эстафеты с закреплением навыков ведения, ловли и передачи мяча, развитие координации, ловкости:**  а) “Передал – отбегай” |  | Игроки 2-х команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5–6 шагов. По сигналу первые передают мяч 2-мя руками от груди игроку во встречной колонне и отбегает в конец своей колонны. Следующие повторяют задание, пока первые не встанут на своё место. |
| б) “Перебежка” |  | Построение то же. Передача 2 – мя руками от груди с ударом об пол. После передачи мяча игрок перебегает в конец встречной колоны. |
| в) “Кто быстрее” |  | Расстояние между колоннами 10-12 м.  Первые ведут мяч к колонне напротив, обводят её справа, передают мяч первому и встают в конец колонны. |
| г) «Передай мяч над головой» |  | Стоять друг за другом, руки прямые над головой. |
| д) «Передай мяч между ног» |  | Расстояние друг от друга шаг, руки опущены вниз, следить за мячом , стараться его не уронить. |
| е) «Передал – садись» |  | Руки подняты над головой. Последний игрок получает мяч , бежит вперед, передает мяч стоящему за ним игроку, а сам потом садится. |
| Игра “Мяч по кругу” |  | Игроки образуют большой круг и рассчитываются на 1-ый, 2-ой. У капитанов по мячу. По сигналу мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока 2-мя руками от груди. Мяч должен быстрее вернуться к капитанам.  Проигравшая команда убирает используемый на уроке спортивный инвентарь. |
| **Заключительный этап (2-3 мин.)** | **Строевые упражнения:**  – повороты направо; – повороты налево; – повороты кругом.  Подведение итогов урока. |  | Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Во время выполнения поворотов обязательно удерживать правильную осанку.  Отметить лучших обучающихся.  «Что понравилось на уроке?», «Какое упражнение было самым интересным?» и т.д.  Учитель оценивает деятельность обучающихся на уроке. |
| **Домашнее задание**: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 мин | 10 раз – девочки; 15 раз – мальчики.  “Класс, нале-во! К выходу шагом марш!”. |
| Выход класса из спортивного зала. | 1 мин |  |